Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài tập thể hình với tạ cho nam

Tác giả Quân Lương

Trong bài viết ngày hôm nay sẽ giới thiệu đến các bạn một số bài tập cực kì hiệu quả dành cho những bạn đang gặp khó khăn với việc phát triển **cơ bụng** bằng cách kết hợp tạ vào trong các bài tập bodyweight truyền thống. Bạn có thể làm quen với các động tác này khá nhanh, tuy nhiên, việc tập chúng một cách thuần thục lại không hề đơn giản một chút nào.

1. Động tác lăn tạ barbell



Động tác lăn tạ barbell

Bắt đầu với một chiếc tạ barbell đặt trên sàn. Tiếp theo, quỳ gối xuống và lấy hai tay nắm thanh tạ sao cho mặt bạn thẳng hàng với thanh tạ. Để thực hiện động tác, hãy lăn thanh tạ về phía trước xa nhất có thể rồi lăn ngược lại về tư thế ban đầu. Tốt nhất là bạn nên thực hiện 10 rep nhanh nhất có thể với mỗi lần tập, sau đó dần dần nâng khối lượng tạ lên và cố gắng hoàn thành vòng tập trong thời gian ngắn nhất.

2. Động tác nâng chân treo người



Động tác nâng chân treo người

Tìm một thanh xà ngang có độ cao sao cho bạn có thể duỗi thẳng hai tay khi nắm mà chân không chạm đất. Hướng hai lòng bàn tay về phía trước, đồng thời hai tay mở rộng hơn hai vai một chút. Sử dụng hai chân để nắm lấy một quả tạ dumbbell theo chiều dọc. Thực hiện động tác bằng cách co chân lên sao cho phần đùi của bạn tối thiểu là phải song song với sàn tập.

Bạn nên tập 3 set tổng cộng, với 8 rep mỗi set.

3. Động tác nâng tạ chống đẩy tĩnh



Động tác nâng tạ chống đẩy tĩnh

Vào tư thế chống đẩy cơ bản với hai tay tỳ lên hai quả tạ dumbbell, đồng thời duỗi thẳng tay vuông góc với sàn tập. Thực hiện động tác bằng cách nhấc tay trái vòng sang bên và hướng lên trên cho tới khi tay trái của bạn song song với tay phải đang chống dưới sàn. Thực hiện động tác dối xứng với hai tay, kéo dài trong 8 đến 12 rep một set.

4. Động tác xoay người ngang với bánh tạ



Động tác xoay người ngang với bánh tạ

Tìm một chiếc ghế tập chắc chắn để chuẩn bị cho động tác. Vào tư thế bắt đâu bằng cách nằm nghiêng hông sang một bên, với hai tay nắm lấy một bánh tạ barbell. Giữ tư thế nằm bánh tạ như vậy trong khoảng thời gian 60 giây rồi đổi sang bên còn lại, thực hiện tương tự. Chú ý, lưng bạn cần thẳng trong suốt quá trình thực hiện động tác.

5. Động tác gập cơ bụng với tạ



Động tác gập cơ bụng với tạ

Ngồi lên sàn tập với hai đầu gối gập vuông góc, đồng thời hai tay nắm lấy bánh tạ (hoặc một vật nặng tương đương) ở trước ngực. Thực hiện động tác bằng cách sử dụng**cơ bụng** để gập người lên. Ngay sau khi cơ thể bạn đã được gập lên, lập tức nâng tạ lên trên đầu bằng cách duỗi thẳng cả hai tay lên trên.

Xem thêm:

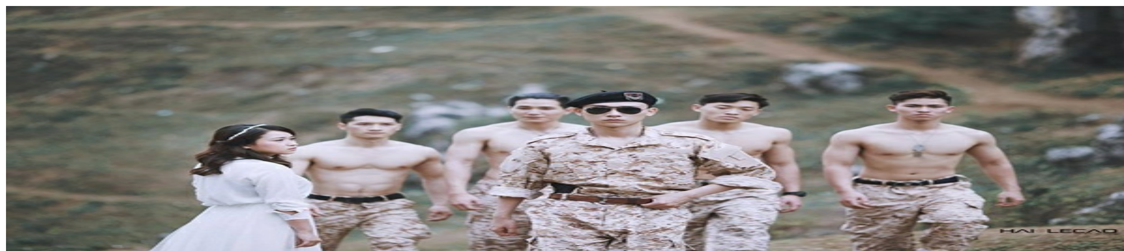
> - *Điểm qua 10 sai lầm cần tránh khi bạn đi tập thể hình*

- *Cách xác định khối lượng tạ đúng khi tập thể hình*
- *21 bài tập gập bụng diệt gọn mỡ bụng hiệu quả cho cả nam và nữ*
- *7 Bài tập thú vị cho cặp đôi yêu thích GYM*
- *Hướng dẫn công thức nước Detox giảm mỡ bụng và giải độc gan nhanh thần kỳ*

Tin liên quan



Bài tập thể hình ở nhà dành cho ngư...



Dàn trai 6 múi trong bản cover "Hậu...



10 tác dụng của bài tập Plank

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

Buổi tập cơ tay toàn diện với Damien Patrick tại phòng tập thể hình



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào Google+

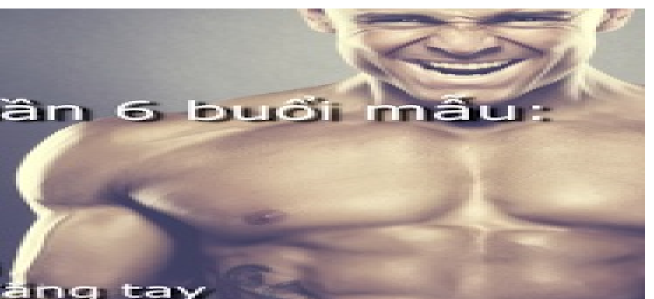


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



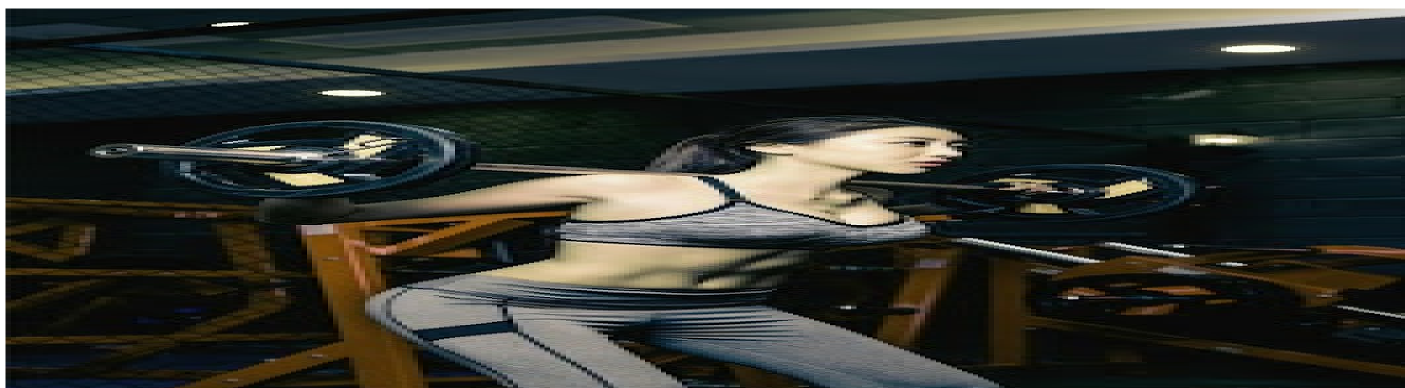
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



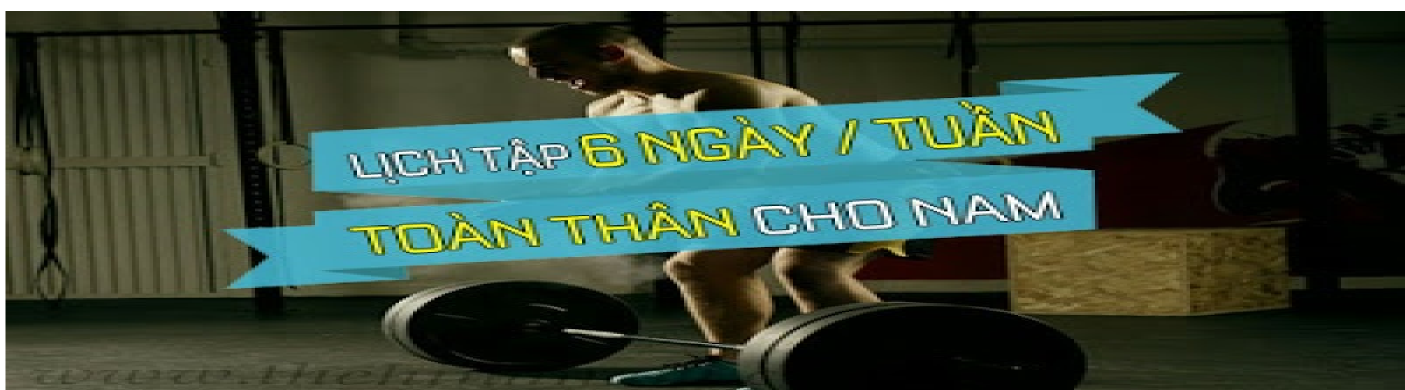
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



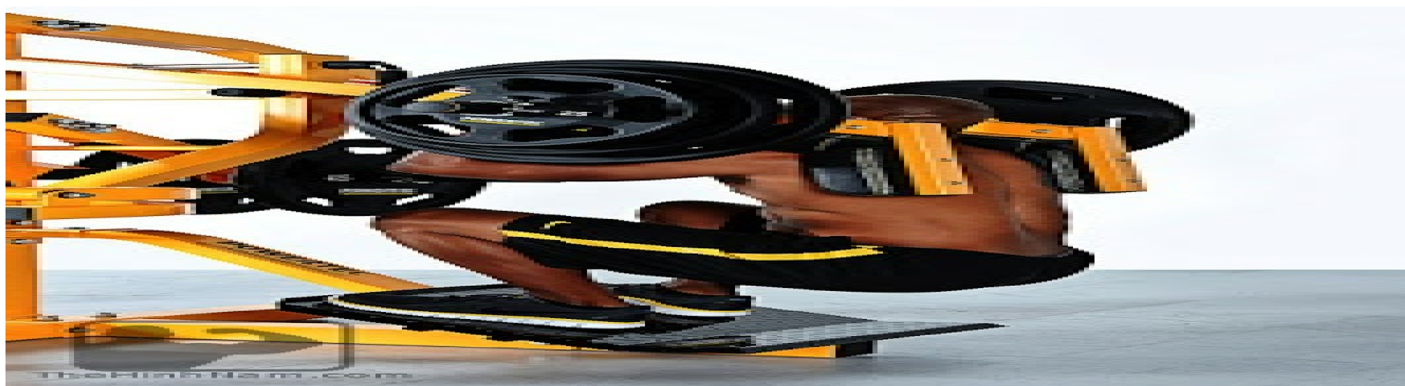
Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

T H Ư M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dàng nữ tính...
- "Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...
- 4 màu tóc nhuộm đẹp đang được các sao Việt ưa chuộng nhất
  Hè đến bạn đang muốn thay màu tóc mới đón Hè? Bạn có biết các hot girl và người...
- Thực đơn giảm cân Atkins 18kg trong 3 tháng của nàng 9x
  My Vân, cô gái sở hữu chiều cao khiêm tốn nhưng lại nặng đến 56kg khiến cô cảm thấy...
- 7 Cách thu nhỏ lỗ chân lông từ nguyên liệu tự nhiên cực hiệu quả
  Lỗ chân lông lớn khiến bạn thiếu tự tin, lỗ chân lông lớn cũng là một dấu hiệu của...

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

> KhoeDep.vn

T H Ự C P H Ẩ M D I N H D Ư Ỡ N G

> ThucPhamDinhDuong.net

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

F A N P A G E

> ThếHìnhNam.com

Bài ngẫu nhiên



4 CÁCH TẬP THỂ HÌNH HIỆU QUẢ CHO NGƯỜI BẬN RỘN
23.01.2016 - Comments Disabled

Nếu bạn thường xuyên trì hoãn việc tập thể thao vì quá bận rộn và không có đủ thời gian, đây là bài viết và...


TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ VÀ 3 ĐIỀU THIẾT YẾU
23.01.2016 - Comments Disabled

Luyện tập thể hình tại nhà là một lợi ích tuyệt vời cho tất cả mọi người. Và đây là những điều mà bạn cần...


ALBUM NHẠC XUÂN 2016 REMIX TẶNG ANH EM TẬP THỂ HÌNH
03.02.2016 - Comments Disabled

Trong những ngày Tết không thể thiếu những bài ca Xuân. Nhạc Xuân giúp cho không khí Tết càng thêm hứng...

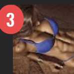
Bài mới

1 
CƠ BỤNG 6 MÚI NHANH CHÓNG VỚI 5 BÀI TẬP THỂ HÌNH VỚI TẠ CHO NAM

Trong bài viết ngày hôm nay sẽ giới thiệu đến các bạn một số bài tập...

2 
BUỔI TẬP CƠ TAY TOÀN DIỆN VỚI DAMIEN PATRICK TẠI PHÒNG TẬP THỂ HÌNH

Damien Patrick Damien Patrick là một vận động viên và huấn luyện...

3 
6 MẸO GIÚP BẠN LÊN DÂY CÓT TINH THẦN KHI TẬP THỂ HÌNH

Ngoài sức mạnh cơ bắp, sự thoải mái và trạng thái tâm lý hưng phấn...

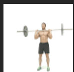
Bài yêu thích


ONE ARM SIDE DEADLIFT – TẬP DEADLIFT MỘT BÊN
25.02.2016 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình One Arm Side Deadlift. Học kỹ thuật đúng cho bài tập deadlift một...


TẶNG NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
28.01.2016 - Comments Disabled

Bạn tập thể hình và phải chờ vài tháng mới có thể nhìn thấy một kết quả tạm chấp nhận được. Có nhiều yếu tố...


PUSH PRESS – BÀI TẬP ĐẨY ÉP
18.01.2016 - Comments Disabled

Video hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Push Press. Học kỹ thuật đúng cho bài tập đẩy ép này qua phim,...